



ナス

...nəsu...

どこからきたの？

ナスはインドが原産地です。日本には中国から伝来しており、奈良時代の東大寺正倉院文書にもその名前があります。

江戸時代の栽培マニュアル“農業全書”には、詳しく紹介されており、また全国各地に丸いのや長いものなど様々な種類のナスが栽培されていました。淡泊な味が日本人の好みに合い、好まれて栽培されていました。



ナスってすごいね！

淡泊な味と先ほど紹介しましたが、ナスはほとんどが水分で、ミネラルやビタミンには乏しい野菜です。ただ、制ガン作用があるといわれているポリフェノールが皮にも実にも含まれています。

ナスの濃い紫色はアントシアニン系の色素ナスニンによるものです。漬け物でこの色を保つには、釘や焼きミョウバンを入れるのがコツです。またぬかみそ漬けにすると、ビタミンB1が2.5倍になります。



くらい所がだい好き

水分が蒸発しやすく、すぐにしなびてしまいます。ポリ袋などに入れ密閉し暗い所で保管してください。

ただし、保存の適温は10～15度です。8度以下の低温では品質を悪くするので、温度には注意してください。



高知産のやさい！

ナスは、冬春ナスと夏秋ナスに分けることができます。高知県は冬春ナスの全国一の生産量を誇る産地です。高知県では主にビニールハウスで栽培した促成栽培によるものが大半を占めています。主な産地は高知県東部の安芸市です。

品種は、高知県の独自品種で皮が薄くてアクが少ないのが特徴の「土佐鷹ナス」、「慎太郎ナス」をはじめ、「竜馬ナス」等が生産されています。